

## ASSOCIAÇÃO ENTRE O EXERCÍCIO FÍSICO E A QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS COM OSTEOPOROSE

**INTRODUÇÃO:** A osteoporose é uma doença osteometabólica que causa alterações na remodelação óssea, leva à fragilidade e aumento do risco de fraturas ósseas. Tem maior ocorrência na população feminina, em especial nas menopausadas, por conta da diminuição dos níveis de estrogênio. A célula responsável pela reabsorção óssea, o osteoclasto, é influenciado diretamente pelo estrogênio nas mulheres por meio de receptores. **OBJETIVO:** Analisar, por meio de revisão de literatura, os efeitos positivos do exercício físico no tratamento da osteoporose em mulheres pós-menopáusicas e sua relação com a qualidade de vida. **MÉTODO:** Trata-se de uma revisão sistemática, em março de 2021, tendo como referência a base de dados MEDLINE. Foram incluídas Revisões Sistemáticas, Meta-análises, e Ensaios Clínicos Controlados e Randomizados publicados nos últimos cinco anos, em língua inglesa. **RESULTADOS:** A menopausa é conhecida como a fase em que a mulher produz baixas taxas de estrogênio, pois os folículos ovarianos não crescem mais, prejudicando a formação óssea. Foi observado, que o exercício físico é essencial para manutenção e melhora da densidade óssea, pois libera células osteogênicas, fundamentais na formação óssea. Os osteoclastos, são responsáveis pela reabsorção óssea, já os osteoblastos formam a matriz óssea. Com a prática de exercícios físicos, é aplicada sob os osteoclastos, uma força mecânica que será transformada em elétrica e irá estimular a atividade osteoblástica. Pacientes com osteoporose, apresentam tecido ósseo mais frágil, nesse sentido, exercícios com carga do próprio peso se mostraram eficazes para aumentar a densidade óssea e a atividade funcional dos músculos, reduzindo assim os riscos de quedas e fraturas em mulheres pós-menopáusicas. **CONCLUSÃO:** É possível concluir que a intervenção com exercícios físicos, especialmente de baixo impacto, é ponto importante para aprimorar a qualidade de vida de mulheres na pós-menopausa que sofrem de osteoporose, visto que elas apresentam um nível diminuído de estrogênio. **PALAVRAS-CHAVE:** Menopausa. Exercício físico. Estrogênio.